

# 療養支援だより

No4

平成29年11月 県立山田病院看護科発行

## ～嚥下障害を予防しよう～



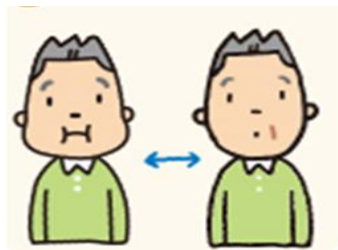
「嚥下障害」とは、うまく食べられなかったり、飲み込めない状態を言います。脳卒中や認知症、加齢に伴うあごや喉などの筋力の低下でおこいます。嚥下障害を予防・改善する方法として「嚥下体操」があります。その方法を紹介します。

### 「嚥下体操」の方法



※お食事を食べる前にそれぞれ5回ずつ繰り返して行います。

#### ① ほほの体操



ほほを膨らませたいすぼめたいする

#### ② 舌の体操



舌をべーと出す。



口の両端をなめる。



鼻の下、あごの先を触るようにする。

#### ③ 発音の練習



「パ・タ・カ・ラ」をゆっくりはっきり繰り返し言う。

★毎日続けることが大切です。家族みんなで行ってきましょう！

